



PM Karlstad Swimrun 2017

Tävlingsplats	På land och i vatten in mot Stora Torget i Karlstad
Hämta startkuvert	Ditt/ert startkuvert hämtas på Scandic Karlstad City från klockan 12.00 på tävlingsdagen.. Uppge namn och var beredd på att visa legitimation. I kuvertet finns swimrunväst, simmössa och tidtagningschip. Chipet skall lämnas tillbaka vid målgång och för ej återlämnade chip debiteras 500 kr.
Anmälan på plats	Vi kan tyvärr inte ta emot några efteranmälningar på plats, maila hej@capakarlstad.se om du/ni vill vara med. Mail tas emot fram till 4/8. Efteranmälningplatserna är väldigt begränsade.
Vattentemperatur	Ca 18-20C
Våtdräkt	Våtdräkt är obligatoriskt på både sprint och långdistans
Omklädning/dusch/toalett	Innan loppet kan du byta om på Scandic, kom ändå så ombytt du kan då möjligheterna att byta om är begränsade. Efter loppet kan du duscha på Scandic och göra dig fin innan middagen. Från målgång till hotellet är det ca300meter.
Information	Alla tävlande uppmanas läsa tävlings PM:et noga före start och känna till reglerna som finns på Karlstad Swimrun hemsidan.
Start sprint	Se nedan
Start långdistans	Gemensam start sker 14.00 i Mariebergsskogen. En buss hämtar dig/er på Scandic och tar er till starten. Bussen avgår 13.15 och resan tar ca 10 minuter.
Banan	Vid simningarnas igång samt uppgång finns flaggor samt funktionärer. Lyssna på funktionärerna. Löpningarna är märkta med snitslar och/eller pilar.
Säkerhet under loppet	Längs de längre simsträckorna finns kanoter/båt. Ser du någon som behöver hjälp så hjälper du till.
Brutit lopp	Om du tvingas bryta loppet skall du snarast ta dig in till land och anmäla detta till funktionär som antecknar ditt/ert startnummer. Ta dig därefter till sekretariatet och förvissa dig om att tävlingsorganisationen vet att du kommit upp ur vattnet..
Målgång/chip	Tidtagningschip används för att registrera tiden. För att detta skall fungera är det viktigt att det dels sitter korrekt monterat och dels registreras på rätt sätt vid målgången. Ta gärna hjälp av någon för att enklare få på chipen. När du gått i mål tar funktionär av dig chipet. Borttappat chip kostar dig som

	deltagare 500kr, så håll reda på det från när du hämtar ut det tills funktionären tar av dig det.
Prisutdelning	Prisutdelning sker under middagen på Scandic. Vi äter en grym grill och skaldjurs buffé, har prisutdelning och delar våra upplevelser. Den vill du/ni INTE missa. Buffén kostar 150SEK/pp och du får gärna maila hej@capakarlstad.se och anmäla dig/er. Betalning sker kontant eller med Swish när du/ni hämtar swimrunvästarna.
Resultat	Publiceras på hemsidan den 6/8
Finisher Tröja	Årets Finisher tröja är från Salming. Långdistans deltagarna tar emot sina Finisher tröjor när ni kommer i mål på Stora Torget. Vill du som är med i singelsprint köpa en Finisher tröja, maila hej@capakarlstad.se
Utveckling av tävlingen	Då vi har för avsikt att utveckla tävlingen så tar vi tacksamt emot dina synpunkter kring hur arrangemanget kan utvecklas. Enklast är det om du kontaktar oss på mail: hej@capakarlstad.se